

精·實·文·教·通·訊

114 年 2 月份學習日

日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

電	地	老師姓名：	精 實 輔 導 室
話：	址：		
：	：	：	

開學收心操

身心大掃除 懶惰速速走

快樂寒假後，孩子面臨的，就是要如何將心情從「假期模式」回復到「開學模式」。

第一招：溫故知新，回顧上學期、訂立新學期目標

讓收假惡魔退散、找回過去充滿智慧腦袋的好方法，就是要運用假期「溫故知新」。也許孩子會想，放假就是要好好放鬆，為什麼還要叫我讀書？其實，放假並不是要學生完完全全不學習、過著糜爛的生活，而是在日常緊湊、壓抑的生活中，可以放慢步調、多點時間做些不同於教課書上的事情。

要掃除身心靈的懶惰蟲，就要好好運用假期時光。可以安排每週各五次的課業預習和複習，每次不要超過一小時，透過短短、無壓力的時間讓腦袋不要生鏽、找回當初的手感。同時也能回顧上學期的整體表現，是否有需要加強的部分，透過每週的複習時間加緊練習。

另外，也可以逐步規劃新學期計畫，訂立前、中、後期的目標，更能讓孩子「無縫接軌」開學之後的快速步調。在快開學時，也可以翻一翻新學期課本，大概了解本學期的課程綱要，既不會手忙腳亂，也能有顆準備好的心面對接下來的挑戰！

第二招：保持運動習慣，讓身體放鬆

面對開學大魔王時，除了時常遇到腦袋硬梆梆的問題，身體方面的「隱疾」可能也會逐漸顯現。由於放假期間，許多孩子都會花費大量時間在電視、手機、平板電腦上，這時，身體可能因為長期缺乏運動而面臨到身材走樣、精神不濟等問題。

保持「運動習慣」，推薦體育署所建議的「333運動法」，也就是「每週至少運動3次，每次至少運動30分鐘，且每次運動後的心跳速率均達到每分鐘130次以上」。

透過運動，除了能保持體態，還能放鬆心情、調整生活習慣，更可以提升孩子的學習效率！

第三招：除舊佈新，讓空間煥然一新

除了身心靈的調適，外在環境也是非常重要的一環。打敗心中懶惰鬼的第三招，就要讓空間保持「適合學習」的狀態。開學之後，除了會有許多課本、參考書「入庫」，也開始要面臨大量考試、作業，而具備一張能不讓人分心的書桌是非常重要的。排除分心因子是必要的步驟之一，比方說將電玩、手機放置於房間看不到的地方，並把桌子打掃乾淨，把懶惰心情完全清光光！

另一方面，也可以稍微簡單地布置書桌，放些在疲累時看到會心情很好的療癒小物（切記，不可大量），並貼上下一學期的課表、行事曆，以及新目標，除了能讓人更有動力去學習，也可以養成規律生活的習慣。

祝新春愉快！

